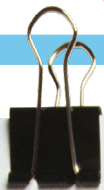




ТРЕКЕР ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

МЕСЯЦ



Для формирования новой полезной привычки вам понадобится 40 дней: 21 - привыкаем, 19 - закрепляем. Без пропусков и перерывов. Будьте здоровы!

- ✓ Суточная потребность в воде
Около 30-40 г на 1 кг веса

✓ **Контроль веса**
Индекс массы тела = $\frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м}^2\text{)}}$

Норма ИМТ для взрослых: 18,5-24,9

У женщин – не более 80-88 см
У мужчин – не более 94-102 см

✓ **Натуральные витамины для красоты и здоровья:**

Рыба - 2 раза в неделю
Орехи + семена (кунжут, мак, чиа и др.) - 30 г в день
Зелень и овощи - без ограничений
Горчица, хрен и специи
Ягоды, фрукты, сухофрукты

✓ Наслаждаться тишиной не менее 30 минут в день

Питьевой режим

Пш	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс

10 тысяч шагов

Утренняя зарядка

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс

500 г овощей, фруктов

[illegible]

Фитнес-брейк

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						
						
						
						
						

Сон не менее 8 часов

[illegible]